Empaderado Vegetariano de Pita y Humus

Prep time: 20 minutes

Makes: 6 Servings

Ingredients

1 tablespoon aceite de oliva
2 teaspoons vinagre de vino tinto
1/2 teaspoon sal
1/8 teaspoon pimienta negra molida
4 ounces pepino, finamente rebanado
4 ounces pimiento/chile verde, sin semillas y finamente rebanado
4 ounces lechuga romana, lavada, seca y cortada en trozos
6 ounces pollo cocido, cortado en trozos tamanos bocados
3/4 cup taza humus (maza de garbanzos)
3 pan pita o pan árabe, de trigo integral

Directions

1. Combine el aceite, vinagre, sal y pimienta en un tazón grande y bata hasta que se disuelva la sal.
2. Agregue el pepino, pimiento (chile verde), lechuga y pollo y revuelva hasta que todo se combine.
3. Ligeramente tueste el pan de pita en ambos lados. Corte el pan de pita por la mitad horizontalmente y suavemente abra cada mitad para crear un bolsillo.
4. Aplique 2 cucharadas de humus (maza de garbanzos) en cada bolsa de pan de pita, luego llene con aproximadamente 1 taza de mezcla de vegetal y pollo.
5. Repita con el resto de los panes de pitas y verduras.

Notes

Recomendaciones adicionales:
Este emparedado Mediterráneo está lleno de sabor y textura. Una pita ligeramente tostada con humus cremoso y lleno de pepino crujiente, pimiento crujiente y jugosos trozos de pollo. Este emparedado es un plato principal sustancial y fácil de comer cuando usted este de prisa.